

# La actividad física y la seguridad

## Sugerencias generales para la seguridad de las personas que caminan y trotan:

- Use la acera o siempre camine de cara al tráfico cuando se encuentre al costado o en la banquina de la carretera.
- Obedezca las señales de tránsito. Cruce solamente en la esquina de la calle o en los cruces marcados para peatones.
- Cuando se acerque desde atrás a otra persona que camina o trota, adviértale verbalmente antes de pasarla.
- Vístase para que lo vean. Use vestimenta de colores brillantes. Si la iluminación es deficiente, use materiales reflectores protectores diseñados para hacerse visible a los conductores.
- Use calcetines y calzado cómodos, de buen calce y adecuados para la actividad física.
- Cuide la flora y fauna silvestres.

## Sugerencias para la seguridad personal:

- Informe a alguien adónde se dirige y por cuánto tiempo se ausentará.
- Use una ruta familiar.
- Evite zonas con mala iluminación.
- Haga ejercicio en lugares públicos. Evite senderos y caminos aislados.
- Porte un teléfono celular si tiene uno.
- Esté preparado para el tiempo.
- Piense sobre la posibilidad de ser miembro de un club local que camina por el centro comercial.



## Tenga cuidado con:

- Hojas, ramas o escombros húmedos
- Grietas en la acera o el camino
- Charcos de agua
- Trozos de hielo
- Grava suelta
- Rocas
- Vidrios rotos
- Asfalto desperejo
- Puertas de carros que se abren en su camino
- Rejillas y alcantarillas de tormenta

